



令和6年12月 白山市立白嶺小学校・中学校

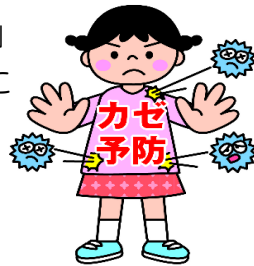
今年も残り少なくなりました。年末は行事も多く、生活リズムが乱れがちになります。食事のとり方にも気をくばり、元気に1年をしめくくりましょう。



## 冬の食生活について考えよう

—しっかり食べて免疫力アップ!!—

体の中に入ってきたウイルスを退治したり、病気を防いだりする働きを「免疫力」といいます。どんなものを食べているかによって大きく変わるため免疫力を高めるには、毎日の食生活が大切になってきます。



### 免疫力がアップ↑する食事とは？

肉・魚料理などの主菜でたんぱく質をしっかりと、あえものやサラダなどの副菜や、みそ汁やスープ、果物を組み合わせ、野菜や果物のビタミンを毎食必ずとるようにしましょう。

#### たんぱく質

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
魚介類 レバー

#### ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
魚介類 レバー

#### ビタミンC

ブロッコリー みかん じゃがいも  
キウイフルーツ

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。

のどや鼻の粘膜のうるおいを保ち、ウイルスが体に入るのを防ぎます。

寒さのストレスから体を守ったり、ウイルスをやっつけたりしてくれます。

+

+

#### からだを温める

鍋やシチューなど温かい料理や、唐辛子やカシコ粉など辛みのあるもの、しょうがやねぎ、根菜など体を温める食品を料理にとり入れるとよいでしょう。

たとえば…

- しょうが汁を汁物にプラス
- みそ汁は、れんこんやごぼうなどを切って具だくさんにする
- 生野菜を温野菜にする など…

#### 発酵食品

発酵食品には、腸内細菌の善玉菌を増やして免疫力を高める働きがあります。ヨーグルトや納豆、ぬか漬、みそなどの発酵食品を積極的にとって、日ごろから腸内環境を整えておくことも大切です。

チーズ みそ ヨーグルト

免疫力を高める食事を意識しながら、毎日3食しっかり食べて、ウイルスに負けない強い体をつくり、この冬を元気に過ごしましょう。

